

Exercício Celular

Descubra o Poder de Cura do Rebounder



De uma perspectiva de saúde, estas são as 3 considerações mais importantes ao selecionar um exercício

- 1) Todas as **75 trilhões de células** do corpo devem ser exercitadas, e não apenas uma área isolada do corpo.
- 2) **O estresse deve ser mínimo** sobre as articulações do corpo como os joelhos, tornozelos, costas, pernas, etc.
- 3) **O exercício deve ser conveniente** para o paciente poder fazê-lo 3 ou mais vezes por dia. Já que o nosso sistema linfático não tem uma bomba, nós devemos manualmente bombeá-lo ao longo do dia. Nós não precisamos exercitar a um ponto onde estamos suando ou sem ar. 5 a 10 minutos por hora é suficiente. Mas isso deve ser feito com frequência, durante todo o dia, para que possamos bombear continuamente nosso sistema linfático.

Por estas razões o Rebounder é o único exercício que conhecemos que cumpre todas as 3 exigências acima.

A **N.A.S.A.** tem utilizado o Rebounder para treinar seus astronautas por vários anos. Um estudo da NASA chamado "Rebounder um Exercício Milagroso" constatou que saltando no Rebounder foi 68% mais eficiente do que esteiras ou outras formas de exercício. A NASA também encontrou que saltando no Rebounder é útil na reconstrução da massa óssea e da massa muscular que os astronautas perdem na imponderabilidade do espaço.

NOTA 1: O Rebounder não é um mini-trampolin. Os mini-trampolins encontrados em lojas esportivas não são construídos para sustentar os exercícios rigorosos de saltos, e eles podem não ser seguros. **Antes de comprar por favor note – O Rebounder para exercício celular deve sustentar até 300 libras, ou 136 quilos.** E deve ser feito de aço de alto rendimento, e suas molas e pinos de aço devem ser fortes o suficiente para absorver todo o choque ou impacto do exercício, ou de outra forma, o seu corpo estaria sujeito a uma superfície dura e implacável.

NOTA 2: Se o paciente sentir vontade de fazer algum exercício, ele deve individualizá-lo **de acordo com sua força e não exagerar.** A forma de exercício mais benéfica para a maioria dos pacientes é usar um Rebounder [ou mini-trampolin] porque ajuda a limpar o sistema linfático e promove uma melhor drenagem.

"Muitas vezes, a yoga ou o esporte é muito importante, mas às vezes o paciente não deve fazer isso, e eu jamais permitiria um paciente com câncer com metástases a correr, andar de bicicleta, ou a praticar yoga. Seu corpo deve relaxar." - Palavras da Dra. Budwig



Sobre o Cancer e o Rebounder

O Cancer não é nenhum mistério! O corpo humano foi criado com a capacidade de se curar de uma doença grave, assim como resfriados e gripes, por meio de um sistema imunológico forte e saudável. O cancer, como outras condições de não-saúde, é o resultado do sistema imunológico não trabalhando eficientemente, permitindo células mutadas do corpo a se multiplicarem. A possibilidade do cancer existe em todos nós, no entanto, as células de defesa do corpo automaticamente cuidam dessas células mutadas.

É somente em situações onde o sistema imunológico está comprometido, que as células mutadas se tornam um cancer desenvolvido. Estas células mutadas são normalmente reconhecidas pelas células brancas do sangue como células estranhas, e são por consequência atacadas com substâncias químicas nocivas ao cancer e eliminadas através do sistema linfático, fígado e rins.

Quando o sistema imunológico está sobrecarregado com toxinas, fungos, e estresses, as células brancas do sangue não conseguem reconhecer e destruir células mutantes, e elas ficam livres para se multiplicar, descontroladamente. O DNA delas foi tão alterado que elas não sabem mais como participar para o bem de todo o corpo. Elas querem comida, e elas querem se multiplicar. As células cancerosas não morrem sozinhas.

As células do sistema imunológico, entretanto, ainda tem a sua matriz de DNS e podem reconhecer, atacar e eliminar as células mutantes. O sistema imunológico precisa apenas de ser incentivado em ação, ajudando as células brancas a fazerem o seu trabalho! O corpo humano pode curar-se de cancer!

"Suavemente saltando no Rebounder, por 2 minutos a cada hora é o protocolo ideal para a defesa contra o cancer. Em apenas dois minutos o sistema linfático inteiro é descarregado, criando uma demanda por mais linfócitos, incluindo as células T citotóxicas. A contagem de células brancas do sangue é quase triplicada nesta sessão de dois minutos, criando um grande exército de defesa para destruir células cancerosas. Muitas poções anti-cancer, como peróxido de hidrogênio e outras, que são aplicadas para destruir as células cancerosas, são produzidas de forma mais eficaz enquanto saltando.

Em aproximadamente uma hora após saltando no Rebounder, a contagem de glóbulos brancos volta ao normal, então é hora de saltar novamente para descarregar o sistema linfático e criar um exército de células de defesa que sabem

como matar as células cancerosas. O objetivo deste exercício é manter o sistema imunológico funcionando optimamente e, naturalmente, hora após hora, dia após dia.

Crie células brancas do sangue e substâncias químicas de luta contra o cancer no organismo. Deixá-los fazer o seu trabalho. Uma hora depois, ressaltar mais uma vez para expulsar os glóbulos brancos mortos e os resíduos de cancer.

Repita esta prática no Rebounder em cada hora e mantenha o sistema imunológico funcionando mais eficientemente em matar células cancerosas repetidamente durante todo o dia.

O oxigênio é também uma boa defesa contra o cancer, e cada célula do corpo é bem oxigenada com exercício no Rebounder. A cada salto, a circulação é aumentada, proporcionando mais oxigênio para cada célula." - Do livro "Cancer, Um Método Simples" por Linda Brooks



Como isso funciona?

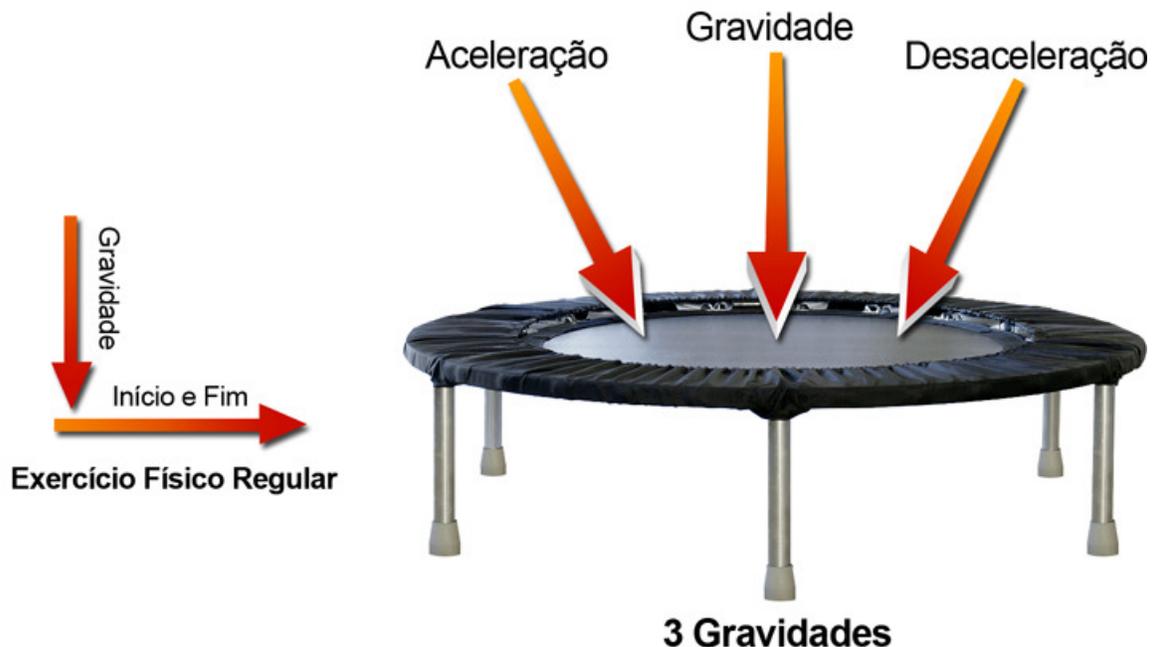
Você se move, opondo-se a gravidade todos os dias. A gravidade prende você para a terra. Ela também pode fazer você encolher, se sentir cansado, ou deprimido. Com o exercício no Rebounder, a gravidade torna-se sua amiga, no momento em que todo o seu corpo trabalha contra ela e com ela. É tudo sobre o que acontece quando 3 forças naturais são sentidas no mesmo plano!

Quando você caminha, você sente a força de aceleração no plano horizontal. Quando você para, você sente a desaceleração - também no plano horizontal. Gravidade, puxando-o para a terra, no entanto, é no plano vertical.

Agora, vamos explorar o que acontece quando nós alinhamos as forças de aceleração e desaceleração com gravidade no mesmo plano, como exercício no Rebounder. Sua aceleração, ou a força da gravidade puxando você para baixo para a terra, está sendo sentida junta, no mesmo plano.

Esta é a magia de saltar no Rebounder! No início do século 19, Albert Einstein provou que, quando você alinha as forças de aceleração, desaceleração, e gravidade no mesmo plano, (como saltar em um bastão pogo) o corpo humano não sabe dizer a diferença entre elas, e responde a elas como se cada um delas são gravidade.

Isso mesmo! Você tem agora uma **força de gravidade tripla** em cada célula do seu corpo ao mesmo tempo!

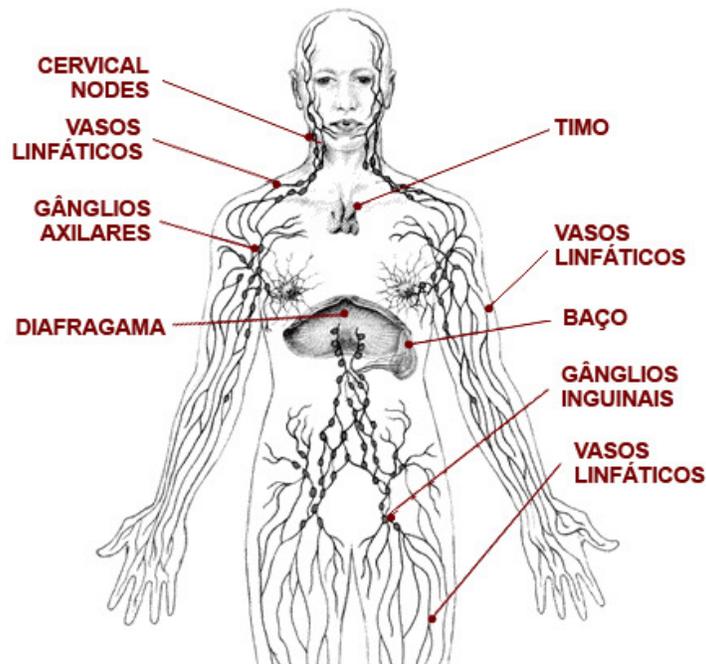


Isso parece muito poderoso, mas o que isso significa?

Isso significa que suas células sabem como se ajustar a um aumento da força da gravidade. Elas ficam mais fortes, assim como as células dos músculos de um levantador de peso, ficam mais fortes quando repetidamente se opõem a gravidade. Mais gravidade, mais força, e agora em todas as células de uma vez! Agora todas as suas células individuais podem se beneficiar de fazer flexões.

Em poucas palavras, no Rebounder, todas as células do seu corpo estão sendo estimuladas pelas forças de aceleração, desaceleração e gravidade. Sua mente subconsciente não sabe a diferença entre estas 3 forças. Ela calcula-las como 3 gravidades e reage a essa força tripla dizendo as suas células para ajustar a elas. Eles fazem isso por ficando mais fortes!

Outro grande benefício do exercício no Rebounder é que aumenta a eficiência de seu sistema imunológico e aumenta a sua contagem de células brancas do sangue. O exercício no Rebounder descarrega todo o seu sistema linfático e triplica as células brancas do sangue em apenas 2 minutos fáceis saltando.



O seu sistema linfático consiste de uma série de veias e capilares linfáticos que percorrem todo seu corpo. A linfa é o líquido claro que banha as células, transporta nutrientes para elas, e carrega os resíduos para longe delas. Linfa é movido por seu movimento e flexão. Seu coração não bombeia-lo.

Suas veias linfáticas estão cheias de válvulas unidirecionais que só abrem para cima, em direção ao centro do seu corpo. Quando pressão abaixo da válvula é aumentada, por exemplo, a flexão de uma articulação, as válvulas são forçadas a se abrir, então fluido linfático flui.

A linfa move-se através de uma série de válvulas unidirecionais nas veias linfáticas, para atingir a veia subclávia.

O Rebounder pode atuar como a sua bomba de linfa. Na parte baixa do salto, suas células experienciam uma compressão suave e expulsam os seus resíduos para a linfa. Este lixo é então sugado para as veias linfáticas e é bombeado para o coração através dessas câmaras de válvulas unidirecionais. No topo de cada salto, a força centrífuga muda, e você vem para baixo, enquanto o fluido da linfa flui para cima.

Salto após salto, as células ficam mais limpas e os seus resíduos são bombeados para a veia subclávia do seu coração, em seguida eles fluem para o fígado, e depois para os rins para serem filtrados ainda mais e, finalmente, eliminados do seu corpo através de excreção.

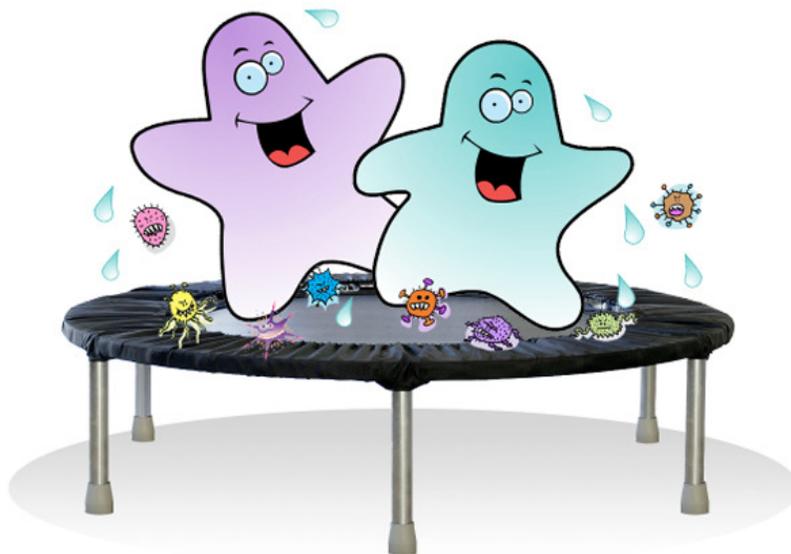
Finalmente, as válvulas são fechadas por gravidade no fundo de cada salto. Então, no início do salto seguinte, o processo é iniciado novamente. Simplesmente dito, resíduo celular é despejado, movido em suas veias da linfa, bombeado para o seu coração, onde entra momentaneamente a circulação para ir para o seu fígado e rins, e finalmente é excretado.

Por causa de todo este movimento linfático, mais glóbulos brancos são produzidos e, em média, a sua contagem de células brancas do sangue é triplicada em aproximadamente 2 minutos do saltos fáceis para a saúde. Para a função imune ideal para que o corpo possa curar a si mesmo, é importante fazer o salto da saúde por 2 minutos a cada hora.

O exercício no Rebounder proporciona a máxima eficiência ao fluxo linfático porque ele fornece um fluxo forte de todos os gânglios linfáticos ao mesmo tempo, que é fundamental para limpar os gânglios linfáticos, ou filtros obstruídos.

Há centenas de benefícios de exercício no Rebounder. Em um estudo da NASA, o exercício no Rebounder foi declarado a ser 68% mais eficiente do que uma corrida comum. É o único exercício que estimula as células de seus órgãos internos, veias, artérias, ossos, músculos e, literalmente, todas as células do seu corpo inteiro para ficarem igualmente fortes de uma vez só, enquanto ao mesmo tempo aumentando a circulação e lavagem enérgica de todos os gânglios linfáticos.

As células estão soltando toxinas e eliminando resíduos para fora com cada salto.





Como se mover no Rebounder

Há um número infinito de maneiras de mover-se sobre o seu Rebounder, dependendo se você está se movendo para terapia, manutenção ou aeróbica. É de extrema importância lembrar-se que o exercício no Rebounder trabalha com uma força de gravidade compacta tripla em cada célula, portanto, **todos os iniciantes devem evitar fazer muito, cedo demais no Rebounder.**

Tome cuidado no início e permita que as células individuais de seus órgãos internos, bem como os músculos, a se acostumarem com as forças de aceleração e desaceleração, combinadas com a gravidade.

Uma das razões mais populares que as pessoas se desanimam com suas experiências com o Rebounder, mesmo com um Rebounder de qualidade macia e elástico, é que elas ficam doloridas por exercitar demais, pular muito alto, ou por muito tempo no começo.

Basta tomar alguns dias quando você começar ,e saltar suavemente várias vezes ao dia, em seguida, avançar com uma rotina mais vigorosa. Se você é uma pessoa idosa, ou precisa de fazer salto terapêuticos, continue lendo para aprender mais sobre como encontrar o seu ponto seguro de partida e uma rotina eficaz segura de saltos para saúde.

Todos podem saltar de forma segura, já que você aprende a saltar antes de pular. Aprenda como ser seguro e criativo, e ir em seu próprio ritmo e satisfação.

Lembre-se que não há nenhuma "maneira certa" de saltar.

A maneira certa de saltar é baseada em sua condição física e sua diversão!

Os quatro movimentos básicos do Rebounder são:

- 1. Salto da Saúde**
- 2. Pulo da Força**
- 3. Pulos Aeróbicos**
- 4. Salto Sentado, Com um Amigo, e Saltos opcionais**

Agora, vamos começar a aprender sobre o divertimento de tudo isso!



1. O Salto da Saúde



O salto da saúde é feito com os pés presos na esteira do Rebounder - sem pular ou correr! Salte descalço, pode usar a barra (ver foto na página 11) para puxar, levante os calcanhares, e mantenha as bolas de seus pés sobre a esteira para um salto poderoso!

O salto da saúde é o mais fácil, mais delicado, e ainda é o salto mais poderoso e eficaz que você pode fazer no seu Rebounder!

Muitas pessoas pensam que o salto da saúde não é suficiente, não tem como fazer o suficiente, ou é muito simples para estimular a saúde. No entanto, o salto da saúde utiliza sim as três forças de aceleração, desaceleração, e gravidade para estimular as suas células a ficarem mais fortes, reforçando a limpeza celular, o fluxo linfático, e a maior produção de glóbulos brancos.

O que mais o salto da saúde faz? Por causa dos benefícios celulares de subir e descer em linha com a gravidade, e repetidamente opondo e trabalhando com ela, o fluxo sanguíneo é aumentado, todo o sistema cardiovascular fica mais forte e a pressão arterial pode normalizar. Inflamação, artrite e problemas articulares podem ser melhorados, audição, visão, e memória podem ficar melhores, as células cancerosas discriminadas, peso normalizado, e todos os sistemas reforçados!

O salto da saúde é um exercício do corpo inteiro! Você é capaz de literalmente saltar o seu caminho para uma saúde melhor.

Então, qual é a melhor maneira de saltar para saúde? Estando em seus pés no meio da esteira do seu Rebounder, coloque os pés aproximadamente 12 centímetros de distância, ou em linha com os seus quadris. Ficar em pé em linha reta, mas com o corpo relaxado, certificando-se de que você não esteja apertando, ou "travando" os joelhos, em seguida, encolha os ombros, ou levante os calcanhares ligeiramente para começar a saltar, e é isso!

As molas irão mantê-lo em movimento, e este movimento para cima e para baixo fortalecerá todas as células, enquanto liberando toxinas delas, e de seu sistema linfático.

O segredo para fazer o salto da saúde adequadamente é encontrar a maneira que funciona melhor para você. Iniciantes e pessoas fazendo saltos terapêuticos devem encontrar seu ponto inicial de partida, ou, ponto de início, e proceder a partir daí.

Creio que é melhor saltar descalço. Meias podem ser ok, contanto que elas não sejam escorregadias, mas sem sapatos! Saltando com sapatos significa que você vai pousar na sola rígida do sapato, o que poderia acrescentar algum choque na parte inferior do salto, o que, potencialmente, não é bom para as articulações. Pular em um Rebounder de qualidade é um exercício de choque livre. Mantenha-lo assim saltando com os pés descalços!

Outras formas específicas para o salto da saúde são:

- 1.** Salte com ambos os pés planos na esteira. Sem pular. Este é o salto de saúde básico. Levante os calcanhares um pouco para iniciar o movimento.
- 2.** Levante equilibrando sobre as bolas de seus pés enquanto você salta. Você também pode segurar a barra e saltar para cima e para baixo equilibrando em seus dedos.
- 3.** Salte e alterne a elevação dos calcanhares, da direita para a esquerda, e da esquerda para a direita. Isso não é o mesmo que correr, você só levanta os calcanhares!
- 4.** Salte e afunde os seus calcanhares na esteira durante alguns saltos, depois alterne esse movimento da direita para a esquerda, e vice versa.

Saltos da saúde mais vigorosos e criativos podem ser feitos com uma variedade de saltos aeróbicos para fortalecer arcos, tornozelos, pés e batatas da perna.

O salto da saúde pode ser feito como um exercício por si próprio, brevemente durante todo o dia. Também pode ser usado como o seu aquecimento e no fim

do exercício, antes e depois de rotinas mais vigorosas e levantamento de peso, e enquanto você usa pesos de mão, dentro ou fora do Rebounder.

Ou saltar por alguns minutos antes das refeições para aumentar o metabolismo e ajudar à digestão para perda de peso. Saltar antes de dormir o sono aumenta a química do sono. É um grande de-estressador, uma vez que desacelera as suas ondas cerebrais, relaxa o corpo inteiro, e firma o corpo no chão para você pensar mais claramente.

Esta forma suave de saltar com os pés na esteira ainda tem outro benefício surpreendente. É um salto aeróbico! O termo "aeróbico" significa "com oxigênio", e o salto da saúde aumenta o fluxo sanguíneo para as células, o que significa que elas recebem mais oxigênio, por isso este salto simples é "aeróbico!"

Agora, você entende por que o salto da saúde é o mais importante que você pode fazer no seu Rebounder?

2. Pulo da Força



O pulo de força é onde você pula no ar. É onde você realmente sai da esteira. O objetivo aqui é que, se exercício no Rebounder fortalece cada célula do seu corpo, então para construir mais força, você salta mais alto! Mais força gravitacional, mais força em suas células!

Se você tiver dores nas costas, joelho, ossos, ou quaisquer outras condições, seja paciente com sua cura e continue saltando antes de começar a pular.

3. Pulos Aeróbicos



Fazendo Polichinelos e pulando alternando os pés e levantando pesos.

Os saltos aeróbicos são versáteis, criativos e divertidos! Esses movimentos incluem correr, correr com velocidade, torcer, pular, dançar, chutar e muito mais.

4. Salto Sentado, Com um Amigo, e Saltos opcionais



Saltar sentado enquanto fazendo movimentos para fortalecer os abdominais, coxas, pernas, costas e parte superior do corpo é divertido e muito poderoso.

Esses saltos são muito eficazes e podem ser feitos com, ou sem a barra estabilizadora.



Alternando as pernas, torcendo para os lados, e saltos altos.



50 razões saudáveis para saltar no Rebounder para uma melhor saúde

O seu corpo é complexo, surpreendente, e simplesmente incrível! Aqui estão alguns fatos para você refletir enquanto salta. Eles acrescentam motivação para saltar no Rebounder para melhorar a saúde, e apreciação de seu corpo e sua experiência incrível saltando - uma combinação vencedora!

- 1.** De todas as células do seu corpo inteiro, 25 milhões de células novas estão sendo produzidas a cada segundo. Pule elas e mantenha-las fortes!
- 2.** 10 bilhões de células brancas do sangue são produzidas diariamente. Apoie a sua função imunitária com saltos curtos e divertidos a cada dia.
- 3.** Cerca de 45 milhas de nervos percorrem seu corpo, com impulsos elétricos viajando a quase 250 milhas por hora! Mantenha esta rede saudável com seus saltos diariamente.

4. Uma polegada quadrada (equivalente a 2.54 cm quadrados) de sua pele contém 20 metros de vasos sanguíneos, 1300 células nervosas, 100 glândulas sudoríparas, e 3 milhões de células! Experimente a fonte da juventude enquanto você salta!

5. Você produz entre um e dois litros de saliva por dia. A digestão é melhorada com cada salto.

6. Os seus rins têm aproximadamente 1 milhão de néfrons que filtram os líquidos e as águas. Mantenha-os fortes, limpos e com boa saúde saltando rapidamente várias vezes todos os dias.

7. Seu fígado tem mais de 500 funções! Mantenha-lo jovem.

8. Seu cérebro tem mais de 100 bilhões de células nervosas. Pule elas para força e juventude, com diversão e facilidade!

9. Seus ossos firmes são mais fortes do que o concreto. Mantenha-os assim com treinamento de resistência em cada salto.

10. Uma papila gustativa vive cerca de 10 dias, e uma é renovada a cada 10 horas. Mantenha o paladar saudável com cada pulo.

11. Seu estômago produz uma nova camada de mucosa a cada duas semanas, para não se auto digerir. Melhore todos os processos celulares com pulos o dia inteiro, todos os dias.

12. Dos 100 bilhões de neurônios em seu cérebro, 85.000 são perdidos todos os dias, no entanto, novos neurônios são produzidos em resposta à estimulação! Estimule e estimule, pulo depois de pulo!

13. Quando você toca algo, você envia uma mensagem ao seu cérebro a 124 milhas por hora. Pulando o seu cérebro mantém este trabalho de transmissão trabalhando perfeitamente. Sim, nervos e cérebro!

14. Os seus pulmões, grandes o suficiente para cobrir uma quadra de tênis, inalam mais de 2.000.000 litros de ar por dia. De uma ajuda a eles, mantendo-os limpos e fortes, célula por célula, salto por salto.

15. Seu coração bate cerca de 100.000 vezes por dia. Fortaleça cada célula deste músculo, e suas passagens com o exercício celular ideal.

16. Você cria uma nova pele a cada mês, e um novo esqueleto a cada 3 meses. Atinja a fonte da juventude, com todas as suas sessões de saltos.

17. Seu corpo produz analgésicos naturais, chamados endorfinas, que são 5-10

vezes mais potentes que a morfina. Mantenha o seu sistema imunológico forte com saltos leves para a saúde. Saltos mais vigorosos aumentam a produção de endorfina.

18. Seu corpo tem o seu próprio sistema de quebração natural. Exercício no Rebounder ajuda limpeza celular, e elimina os resíduos. É um trabalho de dentro bem feito!

19. Seu baço é a maior massa de tecido linfático em seu corpo. Ajude-o a filtrar o sangue com cada salto de tonificação e limpeza!

20. Seu cérebro é uma glândula que produz milhares de produtos químicos diferentes, de acordo com seus pensamentos e sentimentos, que são liberados por meio do sistema nervoso pela corrente sanguínea para influenciar o comportamento de todos os tecidos. Relaxe, pule, se diverta e pense só em saúde!

21. Seus olhos têm 160 milhões de receptores em cada retina. Cada salto mantém eles jovens e operando de forma eficiente.

22. Seu corpo tem 25 milhões de células sensoriais, 93.000 milhas de nervos periféricos, 21.5 pés quadrados de pele, 25 trilhões de células vermelhas do sangue, 350 alvéolos por pulmão, 30 pés de aparelho digestivo, 25-40 células de degustação por 5.000-12.000 papilas gustativas, 206 ossos, 1.000.000 Ilhotas de células de Langerhans no pâncreas, e 100% de todas as outras células no seu corpo inteiro estão inter-relacionadas e em constante comunicação com as outras. Saltando no Rebounder estimula essa comunicação e equilíbrio, ajudando o organismo a atingir a homeostasia – mechendo e funcionando da forma que ele é feito para fazer.

23. O sistema imunológico do seu corpo depende de movimento para a limpeza de sua linfa. Salte para estimular o corpo!

24. Descargue o flúoreto que se acumula no seu corpo por comer alimentos processados de restaurantes e bebidas.

25. Seu corpo requer cerca de 40 quilos de oxigênio por dia. Pule, respire, e circule o oxigênio.

26. Mais de 90% das doenças são causadas ou complicadas por estresse. Pule, respire e relaxe.

27. No início do século 19, as propagandas alegaram que andar em um carrossel era bom para a circulação. Veja, você realmente nasceu para saltar!

28. Os rins filtram 400 litros de sangue por dia. Mantenha eles fortes com cada salto.

29. Se todos os seus vasos sanguíneos se estendessem de ponta a ponta, eles iriam alcançar 60.000 milhas, e dar a volta ao mundo duas vezes. Eles são formados por células que podem ficar mais fortes e mais limpas com cada salto, pulo, caminhada ou corrida.

30. Sua mão contém três nervos principais, duas artérias principais e 27 ossos diferentes. **A maior parte do corpo é dedicada a controlar as mãos do que qualquer outra parte do corpo.** De as suas mãos alguma atenção quando saltando. Flexione elas, balance elas no ar, e de as mão a si próprio por cuidar de você!

31. Metade dos seus glóbulos vermelhos são substituídos a cada 7 dias. Utilize a gravidade para criar glóbulos vermelhos novos fortes e saudáveis.

32. Cerca de 80% do que você fala é para si mesmo. Diga coisas boas para o seu corpo enquanto você salta, e afirme um estilo de vida feliz e saudável.

33. O músculo usado para piscar o olho é o músculo mais rápido em seu corpo. Você pisca 15.000 vezes por dia. As mulheres piscam duas vezes mais que o homem. Você pode fortalecer este músculo incrível com cada salto!

34. Se o seu DNA todo fosse esticado, ele chegaria à Lua 6.000 vezes! Isso são muitas moléculas de DNA. Exercício no Rebounder fortalece todas as células, incluindo seu DNA.

35. Os 125 milhões de bastonetes da retina captam tons de cinza e ajudá-lo a ver a luz ofuscante. Mantenha a sua retina forte, limpa e saudável. Salte no início da manhã e na luz solar do fim da tarde.

36. Os 7 milhões de cones em seus olhos capturam as cores na luz brilhante. Observe as cores ao seu redor, no interior e para fora da janela enquanto você salta.

37. Um quarto do seu cérebro é usado para controlar seus olhos! Use a gravidade para construir um cérebro forte, alimentado com sangue e oxigênio.

38. Apenas um terço dos seres humanos têm uma visão 20/20. Exercite os seus olhos enquanto pulando. Salte a olho nu, e olhe perto e longe, perto e longe.

39. Se a saliva não consegue dissolver, você não consegue provar! Mantenha tudo funcionando, incluindo a produção de saliva. Salte todas as suas glândulas e hormônios.

- 40.** Seu nariz pode se lembrar de 50.000 odores diferentes. Seu sentido do olfato é o primeiro a começar a degenerar. Mantenha-lo afiado com pulos durante todo o dia, todos os dias.
- 41.** Os pontos de reflexologia nas solas de seus pés são um mapa do seu corpo inteiro. Pule de pé descalço, em todas as partes de seus pés - parte inferior, bolas, calcanhares, e os lados, como você é capaz.
- 42.** As suas costelas movem cerca de 5 milhões de vezes por ano, cada vez que você respira! Respire e salte para costelas mais fortes.
- 43.** A pessoa comum ri em média apenas 10 vezes ao dia! Vamos lá, aprecie a sensação de estar no ar e ria como uma criança novamente!
- 44.** A hélice do DNA mede 80 bilionésimos de uma polegada de largura. Saltar beneficia cada molécula de cada célula, incluindo o DNA.
- 45.** Você queima mais calorias dormindo do que assistindo TV. Pule antes de ir dormir e tenha um sono ótimo e saudável.
- 46.** Saltar no Rebounder minimiza o número de resfriados, alergias, distúrbios digestivos, e problemas abdominais.
- 47.** Saltar no Rebounder tende a retardar a atrofia no processo de envelhecimento.
- 48.** Saltar no Rebounder é uma modalidade eficaz pela qual o usuário ganha um senso de controle e uma auto-imagem melhorada.
- 49.** Saltar no Rebounder é agradável!
- 50.** Saltar no Rebounder faz isso o tempo todo, e com menos esforço. Saltar é a sua fonte da juventude, é divertido, fácil, faz você se sentir como uma criança, estimula o seu processo de cura natural, e equilibra corpo, mente e espírito. Salte em saúde!
Seu corpo foi feito para saltar. Tudo começou no ventre, progrediu para os saltinhos dobrando o joelho, o balanço, escorregador, dança, e agora de volta para o salto no Rebounder! Sinta-se como uma criança, relaxada, bem, feliz, e acima de tudo, AMADA!

